

Sommerferien-Special beim TSV

Kursangebote zum Sommerferien-Schnäppchen-Preis

Kursnummer: **H-SFS-26-1**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Body-Forming ist ein Ganzkörpertraining, bei dem durch spezielle Kräftigungsübungen eine Muskelstraffung vor allem auch an denjenigen Körperpartien erzielt wird, die gerne als „Problemzonen“ angesprochen werden. In diesem Kurs, der sich an alle diejenigen richtet, die körperliche Fitness mit einer attraktiv(er)en Figur verbinden möchten, soll aufgezeigt werden, dass eine moderne Fitnessgymnastik richtig Spaß bereiten kann und zusätzlichen Schwung ins Leben bringt.

Kursdauer: 5 Abende: 04.08., 11.08., 18.08., 25.08., 01.09.

Zeit: Di., 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: TSV-Halle

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	23,00€
	Nichtmitglieder	46,00€

Kursnummer: **H-SFS-26-2**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Body-Forming ist ein Ganzkörpertraining, bei dem durch spezielle Kräftigungsübungen eine Muskelstraffung vor allem auch an denjenigen Körperpartien erzielt wird, die gerne als „Problemzonen“ angesprochen werden. In diesem Kurs, der sich an alle diejenigen richtet, die körperliche Fitness mit einer attraktiv(er)en Figur verbinden möchten, soll aufgezeigt werden, dass eine moderne Fitnessgymnastik richtig Spaß bereiten kann und zusätzlichen Schwung ins Leben bringt.

Kursdauer: 5 Abende: 04.08., 11.08., 18.08., 25.08., 01.09.

Zeit: Di., 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: TSV-Halle

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr:	Basispreis für Mitglieder	23,00€
	Nichtmitglieder	46,00€

Sommerferien-Special beim TSV

Kursnummer: **H-SFS-26-3**

Step-Aerobic kompakt – nicht nur für Jugendliche!

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Step-Aerobic ist **das** Fitnessprogramm für Jugendliche und Junggebliebene, die Spaß an Bewegung und bäriger Musik haben. Ein super Body-Workout für eine tolle Figur und Power auf Dauer!

Kursdauer: 6 Abende: 30.07., 06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 03.09.
Zeit: Do., 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr:

Basispreis für Mitglieder (Erwachsen)	37,00 €
Basispreis für Mitglieder (Jugendlich)	28,00 €
Nichtmitglieder (Erwachsen)	74,00 €
Nichtmitglieder (Jugendlich)	56,00 €

Kursnummer: **H-SFS-26-4**

Vinyasa-Yoga

Leitung: Helena Kirchner

Vinyasa Yoga: Fließende Bewegungen für Körper und Geist
Entdecke die Kraft des Atems und die Freiheit der Bewegung mit unserem Sommer-Yoga-Kurs!

Was erwartet dich?

- Fließende Sequenzen, die deinem Atem folgen
- Kreative Kombinationen klassischer Asanas
- Dehn- und Entspannungsübungen
- Stärkung von Körper und Geist

Für wen ist der Kurs geeignet?

- Anfänger und Fortgeschrittene unabhängig von Alter und Leistungsstand
- Alle, die ihre Flexibilität und Kraft verbessern möchten
- Alle, die Lust auf Bewegung haben

Kursdauer: 3 Abende: 05.08., 12.08., 19.08.
Zeit: Mi., 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: TSV Sportplatz Reusch (nur bei Blitz und Donner in der TSV-Gymnastikhalle)
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr:

Basispreis für Mitglieder	17,00 €
Nichtmitglieder	34,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk